R2150-Geramy 2006.8.22 6:56 PM Page 1

# Bedienungsanleitung

VISION FITNESS®

## R2150
FITNESS BIKE

R2150-Geramy 2006.8.22 6:56 PM Page 2

Gratulation zum Kauf Ihres Vision Fitness Bikes. Sie haben einen großen Schritt in Richtung des regelmäßigen Fitnesstrainings gemacht! Ihr Vision Fitness Bike ist ein wichtiger (und äußerst effektiver) Meilenstein auf dem Weg zu Ihren Fitnesszielen. Das regelmäßige Training auf Ihrem Vision Fitness Bike kann Ihre Lebensqualität in vielen Punkten verbessern.

Hier nur einige gesundheitliche Vorteile des Ausdauertrainings:

- Gewichtsreduktion
- Gesünderes Herz
- Straffe und kräftige Muskulatur
- Mehr Energie im Alltag
- Weniger Stress
- Leichtere Bewältigung von Angstzuständen und Depressionen
- Stärkeres Selbstbewusstsein

In den Genuss dieser Vorzüge kommt man jedoch nur durch einen fitnessbetonten Lebensstil. Mit Ihrem Vision Fitness Bike überwinden Sie leichter jene Hindernisse, die Sie vom Training fernhalten wollen. Selbst Schnee, Regen und Dunkelheit können Sie künftig nicht mehr am Training hindern.
Dieses Handbuch vermittelt Ihnen die grundlegenden Informationen für den Start in Ihr persönliches Fitnessprogramm. Je besser Sie mit Ihrem neuen Fitness Bike vertraut sind, desto leichter fällt Ihnen der Weg zum gesunden Lebensstil.
Bestimmte Service-Arbeiten an Ihrem Fitness Bike sollte nur Ihr autorisierter Vision Fitness Händler ausführen. Nehmen Sie im Bedarfsfall umgehend Kontakt zu Ihm auf. Sollten Schwierigkeiten auftreten, die Ihr Händler nicht beheben kann, setzen Sie sich bitte mit Vision Fitness in Verbindung.

Style Fitness GmbH
Europaallee 51
50226 Frechen
Tel. 02234-9997-100
Fax 02234-9997-200
E-Mail: info@stylefitness.de

R2150-Geramy 2006.8.22 6:56 PM Page 2

# *Inhaltsverzeichnis*



## R2150

SICHERHEITSHINWEISE ..... 4
MONTAGE, AUFSTELLUNG, TRANSPORT.....6
SITZEINSTELLUNG..... 8
PEDALRIEMENEINSTELLUNG..... 9
HANDPULSSENSOREN..... 10
BRUSTGURT..... 11

## R2150 KONSOLE

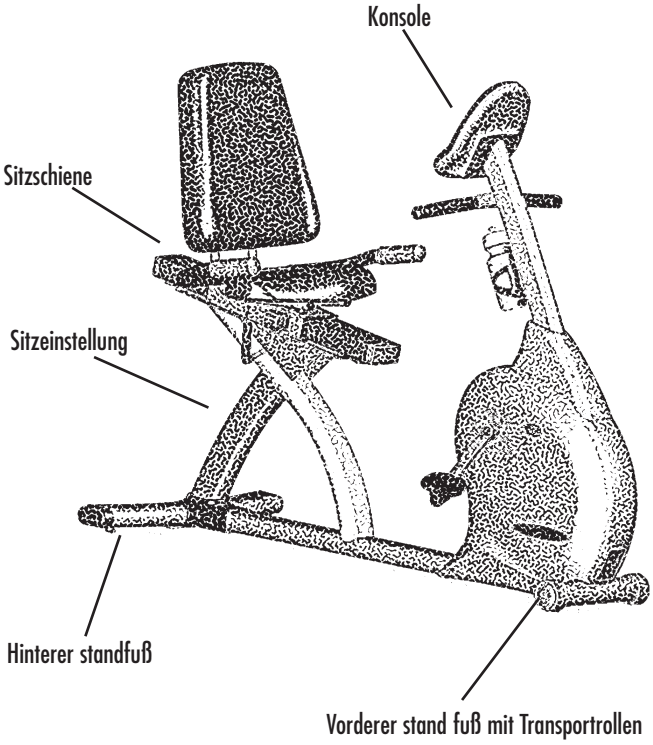
KONSOLENÜBERSICHT.....12
KONSOLENBESCHREIBUNG..... 13
PROGRAMME..... 15

## ALLGEMEIN

SERVICE UND FEHLERSUCHE..... 21
GARANTIE ..... 23
FITNESS GUIDE ..... 24
TRAININGSGRUNDLAGEN..... 25
HERZFREQUENZZIELZONE ..... 26
SUBJEKTIVE BEURTEILUNG DER
BELASTUNGSINTENSITÄT..... 27
AUSGEWOGENES TRAINING..... 28
STRETCHING..... 29
WOCHENAUSWERTUNG.....31
MONATSAUSWERTUNG.....34

R2150-Geramy 2006.8.22 6:56 PM Page 3






**R 2 1 5 0**

## SEMI-RECUMBENT FITNESS BIKE

# Sicherheitshinweise
# Bitte bewahren Sie diese auf

Lesen Sie die komplette Bedienungsanleitung, bevor Sie Ihr Trainingsgerät nutzen. Wenn man ein elektronisches Produkt benutzt sollte man immer alle Anweisungen befolgen.

**Warnung!** Beachten Sie folgende Hinweise, um die Risiken von Verbrennungen, Feuer, elektrischen Schlägen und Verletzungen einzudämmen:

- Nutzen Sie Ihr Trainingsgerät nur wie in der Anleitung beschrieben. Verwenden Sie keine Zubehörteile, die nicht vom Hersteller empfohlen wurden.
- Stecken Sie nie Gegenstände in eine der Öffnungen Ihres Heimtrainers.
- Entfernen Sie nicht die Abdeckungen Ihres Fitnessbikes, Kundenservice sollte nur von einem Fachmann vorgenommen werden.

- Benutzen Sie nie Ihr Heimtrainingsgerät, wenn es irgendwelche Beschädigungen am Kabel oder an dem Gerät selbst aufweist.
- Halten Sie das Stromkabel von heißen Gegenständen fern.
- Benutzen Sie Ihr Trainingsgerät nicht im Freien.
- Stellen Sie den Ein-/Ausschalter auf die Position OFF bevor Sie den Stecker ziehen.
- Benutzen Sie nur das mitgelieferte Stromkabel.
- Führen Sie das Stromkabel nicht unter Ihrem Teppich hindurch und stellen Sie nie Gegenstände auf das Kabel, es könnte beschädigt werden.
- Ziehen Sie den Stecker raus, bevor Sie Ihr Trainingsgerät transportieren.

## Weitere Sicherheitshinweise zur Nutzung Ihres Vision Fitness Bikes

### Kinder

- Ihr Trainingsgerät sollte nicht von Kindern benutzt werden
- Achten Sie darauf, dass während des Trainings kleine Kinder und Haustiere ausreichend Abstand zu Ihrem Trainingsgerät halten.

**Achtung!** Falls Sie während des Trainings Übelkeit, Brustschmerzen, Schwindelanfälle oder Atemnot verspüren, beenden Sie Ihr Training sofort und suchen Sie einen Arzt auf.

- Tragen Sie keine weite Kleidung, die sich in Ihrem Trainingsgerät verfangen könnte.
- Lesen Sie dieses Benutzerhandbuch bevor Sie mit dem Training beginnen.

### Reinigung

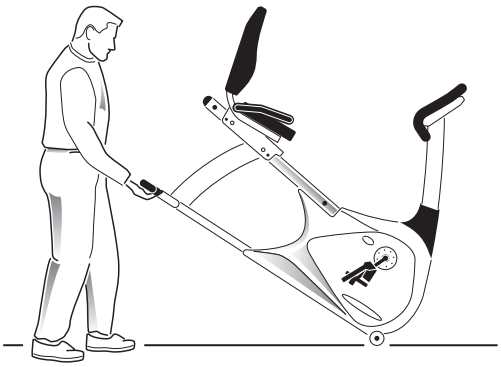
- Benutzen Sie keine ätzenden Reinigungsmittel zur Pflege Ihres Fitnessgerätes.

## Montage

Wir empfehlen Ihnen Ihr Vision Fitness Bike von einem autorisierten Fachhändler aufstellen zu lassen. Sollten Sie Ihr Fitnessgerät jedoch selbst aufbauen wollen, lesen und beachten Sie bitte zu Ihrer eigenen Sicherheit die beigefügten Montageanweisungen. Wenn Sie Fragen haben, wenden Sie sich bitte an Ihre Händler.

## Transport

Ihr Vision Fitness Bike ist für den einfachen Transport an der Vorderseite mit Transportrollen ausgestattet. Um Ihr Semi-Recumbent Bike zu transportieren, heben Sie vorsichtig das hintere Ende an und rollen es mit Hilfe der Transportrollen (siehe Abbildung).



**Achtung:** Unsere Trainingsgeräte sind aus qualitativ hochwertigen, schweren Elementen gebaut. Seien Sie also vorsichtig und holen Sie sich falls notwendig Hilfe für den Transport.

R2150-Geramy 2006.8.22 6:56 PM Page 7



## Aufstellung in Ihrer Wohnung

Stellen Sie Ihr Fitnessgerät in einem einladenden Raum auf. Das Trainingsgerät beansprucht wenig Platz und passt bequem in Ihr Wohn- oder Schlafzimmer. Viele Fitnessgeräte-Besitzer trainieren vor dem Fernseher oder bei einer schönen Aussicht. Stellen Sie Ihr Trainingsgerät möglichst nicht in den Keller. Stellen Sie es in einem gemütlichen Raum auf, damit das Training zu einem angenehmen Teil Ihres Alltags wird.

## Sicherer Stand

Falls Ihr Trainingsgerät beim Training wackelt, stellen Sie eine der unter dem hinteren Standfuß angebrachten höhenverstellbaren Schrauben so ein, dass das Bike
auch bei intensivem Einsatz sicher und absolut waagrecht steht. Sobald Sie Ihr Trainingsgerät optimal ausbalanciert haben, fixieren Sie die Stellschrauben mit den dafür vorgesehenen Flügelmuttern.

## Stromkabel

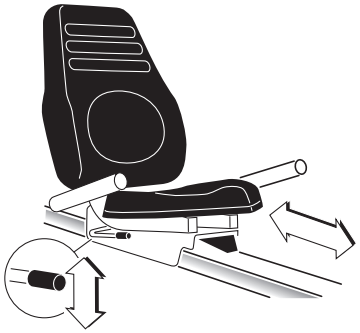
Bitte benutzen Sie nur das mitgelieferte Stromkabel. Sollte dieses fehlen oder verloren gegangen sein, kontaktieren Sie bitte Ihren Vision Fitness Fachhändler.
Eine Nutzung eines anderen Stromkabels kann zu Beschädigungen des Ellipitical Trainers führen.

## Sitz Position

Der Sitz ist richtig eingestellt, wenn das Knie bei entferntester Pedalstellung leicht gebeugt ist.

## Sitzeinstellung Recumbent

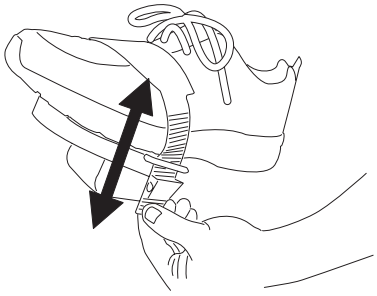
Während Sie auf Ihrem Semi-Recumbent Bike sitzen, heben Sie den seitlichen Feststellhebel an und schieben den Sitz nach vorne oder nach hinten. Wenn Sie die gewünschte Sitzposition erreicht haben, lassen Sie den Feststellhebel los um den diese Position zu fixieren.





## RIEMEN-EINSTELLEN

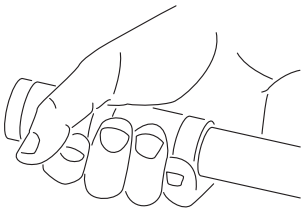
Die Pedale sind mit einem Riemen ausgestattet, um zwischen Fuß und Pedal einen guten Zusammenhalt zu erreichen. Der Riemen lässt sich einfach an jeden Fuß anpassen. Ziehen Sie den Riemen einfach am Riemenende stramm, dieser rastet durch die Klick-Funktion selbständig ein. Zum Lösen des Riemens den Klickverschluß drücken.

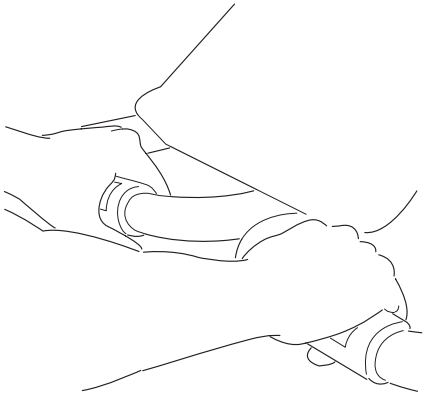


## Handpulssensoren

Die Handpulssensoren befinden sich an den Haltegriffen. Legen Sie Ihre Handflächen direkt auf die Handpulssensoren. Um eine Anzeige zu bekommen, müssen Sie beide Hände auf die Sensoren auflegen. Halten Sie die Sensoren nicht zu fest umgriffen, sonst erhöht sich Ihr Blutdruck

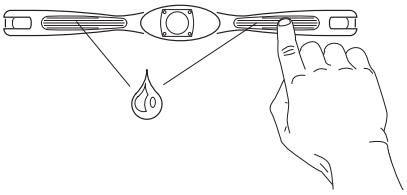






## Drahtloser Brustgurtsender

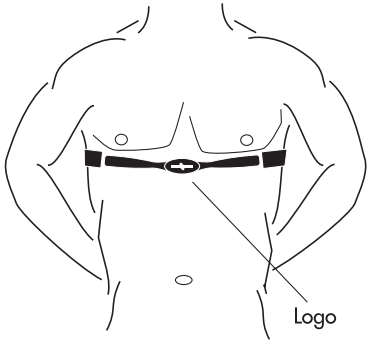
Bevor Sie den Brustgurtsender anlegen, müssen Sie die gerillte Fläche auf der Gurtinnenseite leicht anfeuchten um einen besseren Kontakt zur Haut herzustellen. (siehe Abbildung)





## Positionierung des Gurtes

Legen Sie den Gurt so an, dass er gerade unterhalb der Brust, dem Vision Logo in der Mitte und nach außen sichtbar sitzt.
Stellen Sie die Gurtlänge so ein, dass er fest aber nicht unangenehm sitzt.

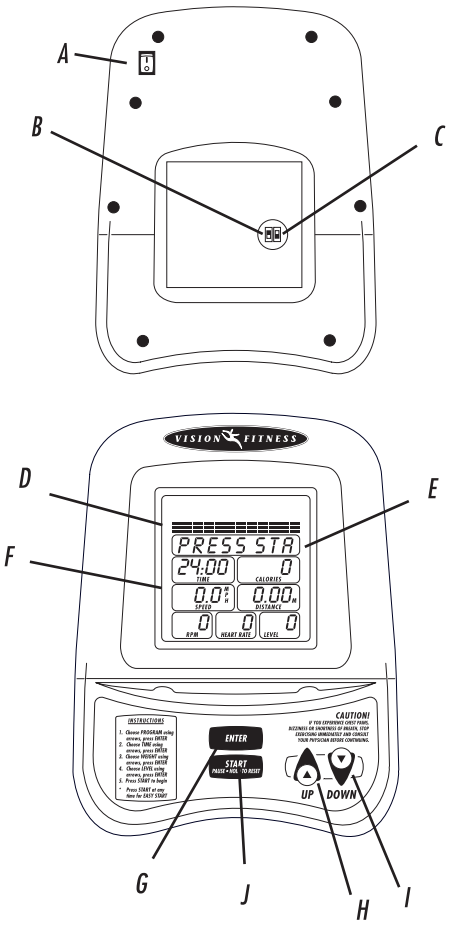


## Konsole 100-er Serie



### Konsolenübersicht

Das Computergesteuerte Display bietet Ihren Fitnesszielen entsprechende Programme. Während des Trainings können Sie außerdem Ihre Fortschritte auf dem Display verfolgen. Permanentes Feed-Back über Ihre Trainingsdaten erlauben Ihnen sich Schritt für Schritt zu verbessern.



R2150-Geramy 2006.8.22 6:56 PM Page 13



## Konsolenbeschreibung

### A. AN-/AUS Schalter

Schalten Sie Ihren Elliptical Trainer hier aus, falls Sie ihn für einen längeren Zeitraum nicht benutzen werden.

### B. Umschaltung Bike oder Elliptical

Diese Konsole kann ebenso für ein Fahhrad eingesetzt werden. Vergewissern Sie sich also, dass Ihre Einstellung auf Elliptical steht.

### C. Umschaltung Meilen / Kilometer

Stellt um auf Kilometer oder Meilen.

### D. Profil Display

In diesem Fenster wird Ihnen Ihr bereits absolviertes und noch vor Ihnen liegendes Training, eingeteilt in Segmente angezeigt. Ein Block besteht aus je 8 Reihen und alle 12 Blöcke zusammen, stellen die gesamte Trainingszeit dar. Sie können hier ebenso den Schwierigkeitsgrad Ihres Trainings ablesen. Dabei steht je eine Reihe für 2 Schwierigkeitsstufen.

### E. Nachrichtenfenster

Dieses Fenster zeigt Schritt für Schritt, wie bei der Programm Auswahl vorzugehen ist. Außerdem hält es Sie während und zum Ende Ihres Trainings mit motivierendem Feed-Back auf dem Laufenden.

### F. Feedback Display

Dieses Fenster zeigt Ihnen folgende Information während Sie trainieren:

**Time/Zeit**

Zeigt die übrige oder die verstrichene Trainingszeit.

**Speed/Geschwindigkeit**

Die Geschwindigkeit wird in Kilometer/Stunde oder Meilen angezeigt

**Distance/Entfernung**

Zeigt die zurückgelegte Strecke in Meilen oder Kilometer an.100 R2100

**RPM/UPM**

Zeigt die Umdrehungen pro Minute.

**Watts/Watt**

Messeinheit der erbrachten Leistung. Ein Watt ist die Leistung, die man vollbringt, wenn man ein Gewicht von 10kg einmal pro Sekunde um einen Zentimeter anhebt.

**Calories/Kalorien**

Zeigt den Kalorienverbrauch im unteren mittleren Fenster an.

**Level/Level**

Zeigt den Grad des Widerstandes an.

**Heart Rate/Herzfrequenz**

Zeigt Ihre Herzfrequenz in Schlägen pro Minute an, wenn Sie die Hände auf die Sensoren legen.

## G. Start Pause/Hold to Reset Button

Drücken Sie die START Taste, um das Training mit voreingestellter Zeit zu beginnen. Drücken Sie die START Taste, wenn Sie zum Aufrufen eines Programms auf dem Display dazu aufgefordert werden.

Möchten

Sie während des Trainings eine Pause einlegen, drücken Sie die PAUSE Taste.

## H. Pfeil Taste

Nutzen Sie diese Taste, um Im Programmierungsmodus angezeigte Werte zu ändern. Während des Trainings können Sie mit dieser Taste den Widerstand erhöhen.

## I. Pfeil Taste

Nutzen Sie diese Taste, um Im Programmierungsmodus angezeigte Werte zu ändern. Während des Trainings können Sie mit dieser Taste den Widerstand verringern.

## J. ENTER Taste

Mit dieser Taste bestätigen Sie Ihre Eingaben, bevor das Trainingsprogramm startet. Während des Trainings können Sie mit dieser Taste zwischen der Watt und Level Anzeige hin und her schalten.

## Programmübersicht

### Schnellstart

Der schnellste Weg, um das Training zu beginnen, ist einfach die START Taste zu drücken. Sie überspringen dann die voreingestellten Programme und trainieren im MANUELLEN Modus, mit konstantem Widerstand. Der Widerstandslevel wechselt also nicht automatisch, aber Sie können den Schwierigkeitsgrad durch Benutzung der Pfeiltasten selbst bestimmen. Beachten Sie: Aufgrund der Tatsache, dass Sie keine Programmierung vorgenommen haben, nutzt der Computer die zuletzt gesetzten Werte, um die Trainingsinformationen zu berechnen.



### MANUELL

Bei diesem Training ändert sich der Widerstandslevel nicht, es sei denn Sie ändern ihn manuell.

### INTERVALL

Verbessert Ihre Kraft, Schnelligkeit und Ausdauer durch Wechsel zwischen leichten uns starken Widerständen

## Programmübersicht

### GEWICHTSREDUKTION

Ideal um das Körpergewicht zu reduzieren, Wechsel zwischen starken und schwachen Widerständen, aber immer im Fettverbrennungsbereich. Trainieren Sie 30 Minuten oder länger um gute Ergebnisse zu erzielen.

### BERGLAUF

Simuliert einen Bergaufstieg und einen schnellen Abstieg. Optimal um die Beinmuskulatur zu stärken und Ihr Leistungsniveau zu verbessern.

### KONSTANTE WATTZAHL

Dieses Programm ermöglicht dem Benutzer mit einer selbst bestimmten Wattzahl zu trainieren. Bei einer niedrigeren UPM Zahl (Umdrehungen pro Minute) erhöht sich der Widerstand dazu proportional.. Bei einer höheren UPM Zahl verringert sich der Widerstand proportional dazu.

### SPRINT 8

Steigert ihre Ausdauer durch effektive Muskelbelastungen.

R2150-Geramy 2006.8.22 6:56 PM Page 17

## Sprint 8 Programm

Sprint 8 ist ein Anerobic - Intervall Programm. Dieses Programm wurde entwickelt zur Verbesserung der Geschwindigkeit, für den Muskelaufbau und zur Steigerung der Wachstumshormone. Die Produktion der Wachstumshormone und eine richtige Diät ist laut Phil Campell der beste Weg für einen guten Muskelmassenaufbau und eine schnelle Gewichtsreduzierung (Fettverbrennung).
Weitere Informationen unter www.readysetgofitness.com
Das Sprint 8 Programm bietet einen ständigen Wechsel zwischen Sprint-Intervallen und Ruhephasen.



### 1. Aufwärmphase

Langsames Ansteigen der Herz-Frequenz, Atmung und einen guten Blutfluss der arbeitenden Muskeln.

### 2. Intervall Training

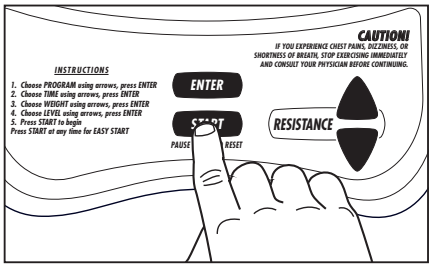
Das Intervall-Training startet sofort im Anschluss an die Aufwärmphase mit einem von acht 30 sek. Sprintintervall. Zwischen diesen Intervallen sind jeweils einminütige Erholungs-Ruhephasen.
Die Anzeige zeigt ihnen an, wann die jeweiligen Intervalle beginnen und enden. Zwischen dem Sprint- und Erholungsintervall wird eine Differenz von 30 - 50 Umdrehungen/Minute empfohlen.

### 3. Cool Down

Die Cool Down Phase hilft Ihnen nach Abschluss der Trainingsintervalle wieder in einen normalen Pulsbereich zu gelangen.
Aufgrund der Tatsache, dass dies ein spezialisiertes Trainings-Programm ist wird ihnen die jeweilige Intervallzeit und nicht die gesamt Trainingsdauer angezeigt. Die Gesamtzeit beträgt 20 Minuten.

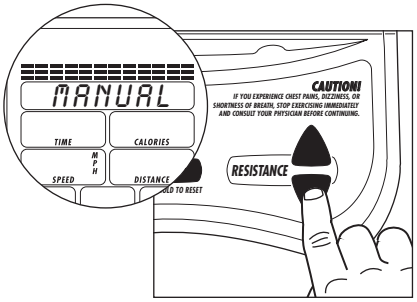
## Schnellstart wählen

Der schnellste Weg, um das Training zu beginnen, ist einfach die START Taste zu drücken. Sie überspringen dann die voreingestellten Programme und trainieren im MANUELLEN Modus, mit konstantem Widerstand. Der Widerstandslevel wechselt also nicht automatisch, aber Sie können den Schwierigkeitsgrad durch Benutzung der Pfeiltasten selbst bestimmen.


CAUTION!
IF YOU EXPERIENCE CHEST PAINS, DIZZINESS, OR SHORTNESS OF BREATH, STOP EXERCISING IMMEDIATELY AND CONSULT YOUR PHYSICIAN BEFORE CONTINUING.
INSTRUCTIONS
1. Choose PROGRAM using arrows, press ENTER
2. Choose TIME using arrows, press ENTER
3. Choose WEIGHT using arrows, press ENTER
4. Choose LEVEL using arrows, press ENTER
5. Press START to begin
Press START at any time for EASY START
ENTER
PAUSE
RESET
RESISTANCE

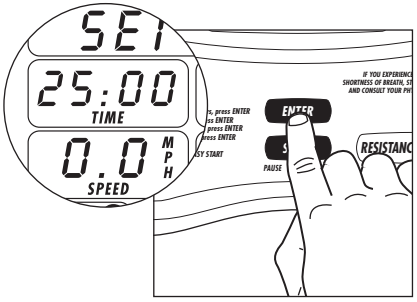
## Programmauswahl

Durch Drücken der Up und Down Taste werden Ihnen die verschiedenen Programme nacheinander angezeigt. Wenn Sie sich für eins entschieden haben, drücken Sie die ENTER-Taste zur Bestätigung.



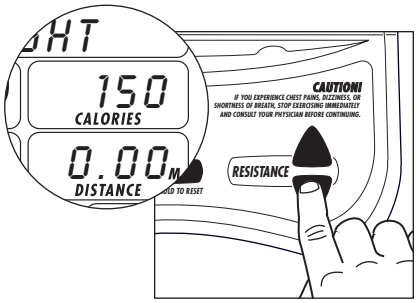

## Zeitauswahl

Wählen Sie nun die gewünschte Trainingszeit mit Hilfe der Up und Down Taste. Die eingestellte Zeit erscheint im Fenster Time. Bestätigen Sie diese wieder mit ENTER



## Gewichtseingabe

Geben Sie nun Ihr Gewicht mit den Up und Down Tasten ein. Die Eingabe sehen Sie im Kalorien (Calories) Fenster. Bestätigen Sie diese wieder mit der ENTER Taste.

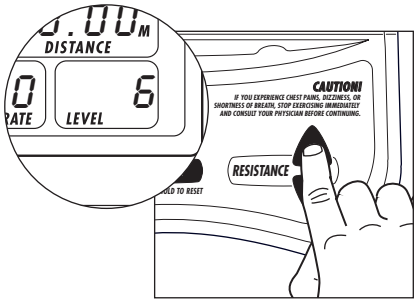





## Widerstandswahl

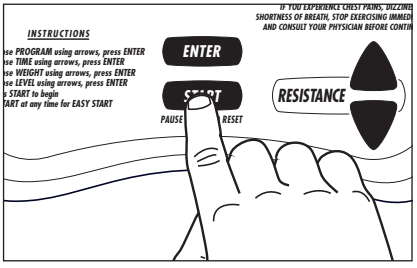
Durch erneutes Drücken der Up und Down Tasten stellen Sie nun den gewünschten Widerstand ein und bestätigen diesen mit ENTER. Der Widerstand wird im LEVEL Fenster angezeigt.

**Hinweis:** Wenn Sie das Constant Watts Programm nutzen, bestimmt die Watteinheit den Grad des Widerstandes anstatt der Levelstufe. Sie können die Wattzahl im Bereich von 40 bis 250 Watt in fünfer Schritten einstellen.


DISTANCE
LEVEL
6
CAUTION!
IF YOU EXPERIENCE CHEST PAINS, DIZZINESS, OR SHORTNESS OF BREATH, STOP EXERCISING IMMEDIATELY AND CONSULT YOUR PHYSICIAN BEFORE CONTINUING.
RESISTANCE

## Starten

Drücken Sie nun START, um Ihr Training zu beginnen.



## Voreinstellungen

Abspeichern benutzertechnischen Vorgaben.



**Menü auswählen:**
- Drücken Sie die beiden Pfeil Up und Down Tasten gleichzeitig für etwa 5 Sekunden
- Es ertönen mehrere Signaltöne und im Display steht USERSET. Sie befinden sich nun im Einstellmenü.

**Trainingszeit auswählen:**
- Drücken Sie Start um zur voreingestellten Trainingszeit zu gelangen
- Mit den Pfeil Up und Down Tasten können Sie nun die Trainingszeit einstellen
- Drücken Sie erneut Start um die Einstellungen zu speichern (3 Sekunden gedrückt halten)
- Durch anschließendes Drücken der Enter (Eingabe) Taste gelangen Sie zum nächsten Einstellungsschritt

**Widerstand auswählen:**
- Mit den Pfeil Up und Down Tasten den gewünschten Widerstand auswählen
- Durch Drücken der Start Taste den gewählten Wert speichern (3 Sekunden gedrückt halten)
- Halten Sie anschließend die Enter (Eingabe) Taste für 3 Sekunden gedrückt um das Einstellungsmenü zu verlassen

# SERVICE UND PROBLEMBESEITIGUNG

## Tipps zur Wartung

- Stellen Sie ihren Heimtrainer an einen kühlen, trockenen Ort.
- Vergewissern Sie sich, dass alle Schrauben fest angezogen sind.
- Halten Sie die Konsole frei von Fingerabdrücken und Schweißtropfen.
- Benutzen Sie einen weichen Baumwolllappen und ein mildes Reinigungsmittel um Ihren Heimtrainer zu reinigen. Andere Stoffe oder Papiertücher könnten die Oberfl äche zerkratzen.

Verwenden Sie kein Ammoniak oder säurehaltige Reiniger.



## WARTUNGSPLAN

Folgen Sie diesem Plan, um eine einwandfreie Funktion zu gewährleisten.

| TEIL | WÖCHENTLICH | MONATLICH | HALBJÄHRLICH | JÄHRLICH |
|---|---|---|---|---|
| Konsole | Reinigen | Überprüfen | | |
| Schrauben u.ä. | | | Überprüfen | |
| Rahmen | Reinigen | | | Überprüfen |
| Sitzgestell | Reinigen | Überprüfen | | |
| Armstangen | Reinigen | Überprüfen | | |
| Plastikabdeckungen | Reinigen | Überprüfen | | |
| Pedale und Gurte | Reinigen | Überprüfen | | |
| Sitz | Reinigen | | Überprüfen | |

R2150-Geramy 2006.8.22 6:56 PM Page 22

## Mögliche Fehlerquellen Ihres Fahrradtrainers

Unsere Fahrräder sind so konzipiert, dass Sie möglichst zuverlässig und einfach zu bedienen sind. Sollten Sie trotzdem ein Problem haben, überprüfen Sie bitte zunächst die folgenden Punkte.

PROBLEM: Die Konsole funktioniert nicht.
LÖSUNG: Stellen Sie fest, ob die Konsole angeschaltet ist (der Anschalter befindet sich auf der Rückseite der Konsole).



PROBLEM: Das Fahrrad macht ein klickendes Geräusch.
LÖSUNG: Entfernen Sie mit Hilfe des beigefügten 15mm Schraubendrehers die linke und rechte Pedale und fetten die jeweiligen Kontaktstellen. Befestigen Sie danach wieder die Pedale und überzeugen Sie sich davon, dass diese so fest wie möglich sitzen.

PROBLEM: Der Widerstand Ihres Fahrrads lässt sich nicht verändern.
LÖSUNG: Die Magnetbremseneinheit funktioniert nicht ordnungsgemäß; bitte kontaktieren Sie ihren Händler.

PROBLEM: Ihr Fahrradtrainer verursacht ein quietschendes Geräusch.
LÖSUNG: Überprüfen Sie noch einmal alle Schrauben und ziehen diese gegebenenfalls nach.

BEACHTEN SIE: Sollten die oben beschriebenen Lösungsvorschläge nicht weiterhelfen, beenden Sie Ihr Training, schalten das Gerät aus und kontaktieren Ihren Fachhändler.

## Garantiebestimmungen

Alle Hinweise zu unseren Garantiebestimmungen finden Sie auf der Garantie & Service Karte.

Sollte diese fehlen, fordern Sie diese bitte unter der Rufnummer

+49-(0)2234-9997-100 an.

R2150-Geramy 2006.8.22 6:56 PM Page 24

## ZUSAMMENSTELLUNG IHRES PERSÖNLICHEN FITNESSPROGRAMMS

Mit dem Kauf dieses Vision Fitness Trainers haben Sie einen wichtigen Schritt in Richtung Fitness gemacht. Durch das Heimtraining entscheiden Sie selbst, wann Sie trainieren. Um jedoch Ihre Trainingsziele zu erreichen, sollten Sie sich regelmäßig bewegen .



### Erreichen Sie Ihre Fitness – Ziele

Ein entscheidender Schritt Ihre Fitnessziele zu erreichen, ist ein langfristiges Fitnessprogramm. Ist Ihr Hauptziel Gewichtsreduzierung, Muskelaufbau, Stressabbau? Oder Vorbereitung auf die Sommeraktivitäten? Wenn Sie sich über Ihre Ziele im Klaren sind, fällt es Ihnen leichter, ein erfolgreiches Fitnessprogramm zu entwickeln. Hier einige verbreitete Trainingsziele:

- Gewichtsreduzierung
- Gewicht halten
- Aussehen und Form verbessern
- Beinmuskeln kräftigen
- Energieniveau erhöhen
- Besserer Schlaf
- Verbesserte sportliche Leistung
- Ausdauer verbessern
- Stressabbau

Falls möglich, definieren Sie Ihre Ziele möglichst genau und schreiben Sie diese auf. Umso genauer Sie vorgehen, umso leichter können Sie später den Erfolg messen. Wenn Sie langfristige Ziele haben, unterteilen Sie diese in monatliche und in wöchentliche Ziele. Langfristige Ziele bedürfen erhöhter Selbstmotivation. Kurzfristige Ziele hingegen sind leichter zu erreichen. Die Konsole Ihres Heimtrainers liefert Ihnen verschiedene Informationen, welche

zur Ermittlung Ihres Trainingserfolgs nutzen können. Dabei ist die Trainingszeit eine besonders wichtige und nützliche Funktion.
Wann immer Sie ein Ziel erreicht haben, sollten Sie sich ein neues setzen, um Ihre Motivation zu erhalten.

## Überwachen Sie Ihre Fortschritte

Nachdem Sie Ihre Ziele festgelegt und aufgeschrieben haben, können Sie mit Hilfe eines Fitnessplans Ihren Status überwachen und bleiben motiviert. Zu Ihrer Erleichterung haben wir dieser Bedienungsanleitung am Ende einen Fitnessplan beigefügt.



## Trainingsgrundlagen

Konsultieren Sie einen Arzt, bevor Sie mit dem Training beginnen.

## Trainingsdauer

Für ein gesundes Ausdauertraining empfehlen wir die Richtlinien des American College of Sportsmedicine (ACSM).

- Trainieren Sie drei bis fünf mal pro Woche.
- Wärmen sie sich vor dem Training für 5-10 Min. auf.
- Trainieren Sie 30 – 45 Min. lang.
- Reduzieren Sie allmählich die Trainingsintensität und machen Sie dann 5-10 Min. Stretching zum abkühlen (Cool Down).

Ist Gewichtsverlust Ihr Hauptziel, sollten Sie fünfmal pro Woche mindestens 30 Min. trainieren.

## Trainingsintensität

Um die bestmöglichen Trainingsziele zu erreichen, ist es notwendig mit der entsprechenden Intensität zu trainieren. Wir empfehlen zwei Möglichkeiten die Trainingsintensität zu messen: die Herzfrequenzzielzone, die subjektive Beurteilung (RPE).

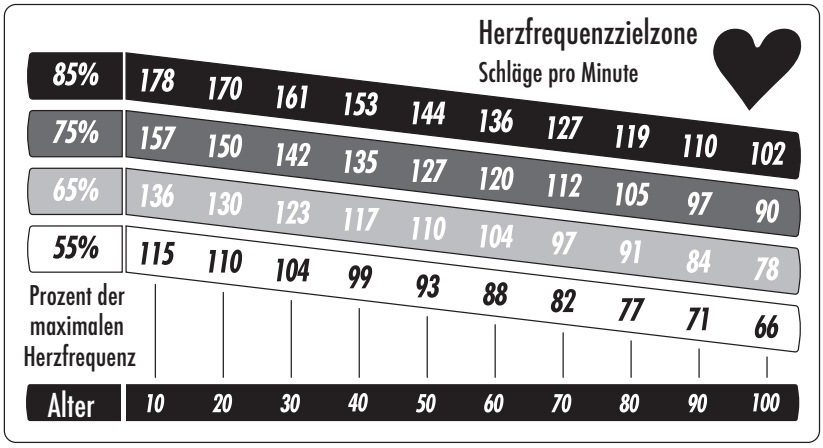
## Herzfrequenzzielzone

Ihre Herzfrequenz-Zielzone ist ein prozentualer Bestandteil Ihrer maximalen Herzfrequenz. Die Zielzone variiert von Mensch zu Mensch, abhängig vom Alter, Trainingszustand und persönlichen Fitnesszielen. Die Trainingsherzfrequenz sollte in einem Bereich von 50 bis 90% Ihrer maximalen Pulsrate liegen.

50 – 60% Anfänger oder Rehabilitation
60 – 75% Allgemeine Fitness oder Gewichtsreduktion
75 – 90% Steigerung der Ausdauerfähigkeit oder der Leistung

Nutzen Sie diese Liste um Ihre Zielfrequenzzone zu ermitteln.





## Subjektive Beurteilung der Belastungsintensität

Der zweite und einfachere Weg zur Ermittlung Ihrer Trainingsintensität ist die subjektive Beurteilung der Belastungsstufe. Schätzen Sie mit Hilfe der so genannten „Borg-Skala" Ihre aktuelle Trainingsintensität ein, und können somit auf einfachem Weg jederzeit Ihre Trainingsintensität überwachen. Diese kann auch in Kombination mit einer Herzfrequenzüberwachung angewandt werden.

Borg-Skala

0 Keine Belastung
0,5 Sehr, sehr schwach
1 Sehr schwach
2 schwach
3 Moderat
4 etwas stärker
5 Stark
6
7 Sehr stark
8
9
10 Sehr, sehr stark
Maximal

Für die meisten Menschen empfiehlt es sich zwischen 3 (moderat) und 5 (stark) zu trainieren.

## AUSGEWOGENES TRAINING

Neben dem wichtigen Aspekt des Ausdauertrainings sollten Kraft- und Dehnübungen ebenso Bestandteil Ihres Trainings sein. Nur so trainieren Sie ausgewogen und sorgen für ein geringeres Verletzungsrisiko, einen erhöhten Stoffwechsel und eine bessere Knochendichte.

## KRAFTTRAINING

Studien belegen, dass unsere Muskelmasse ab dem 30. Lebensjahr abnimmt. Im Zuge dessen, verringert sich ebenso die Fettverbrennung und die physische Kraft, während sich die Anfälligkeit für Verletzungen erhöht. Nur gezielte Kraftübungen können diesem Verlust vorbeugen. Da gibt es sinnvolle Angebote und Möglichkeiten wie z.B.: Yoga, Pilates, Krafttrainingsgeräte und Gummibänder (Tubes).

Empfehlungen für ein minimales Krafttraining:
Häufigkeit: Zwei bis drei Tage pro Woche.
Umfang: Ein bis drei Sätze bestehend aus acht bis zwölf Wiederholungen.

R2150-Geramy 2006.8.22 6:56 PM Page 29

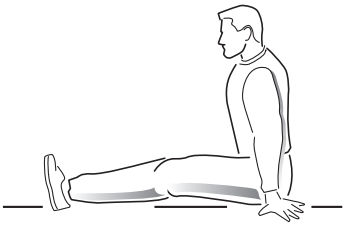
## Dehnen

Vor dem Training auf dem Elliptical sollten Sie sich einige Minuten Zeit für einige leichte Dehnungsübungen nehmen. Dadurch steigern Sie Ihre Beweglichkeit und verringern das Verletzungsrisiko. Achten Sie allerdings darauf, dass Sie die Muskulatur vor dem Dehnen kurz erwärmen. Führen Sie alle Dehnungsübungen langsam und kontrolliert durch. Hier einige Übungsvorschläge:



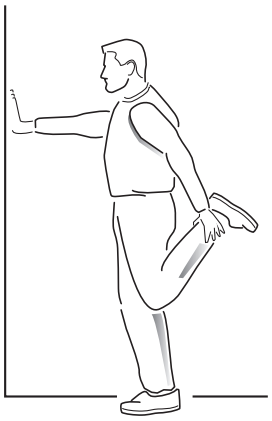
### Dehnung der Beinbeuger

Setzen Sie sich mit ausgestreckten Beinen auf den Boden. Beugen Sie Ihren Oberkörper nach vorne, bis Ihre Finger Ihre Zehen berühren. Lassen Sie dabei Ihre Knie gestreckt. Halten Sie diese Stellung für 15 - 30 Sekunden.



## Dehnung der Beinstrecker (Quadrizeps) im Stehen

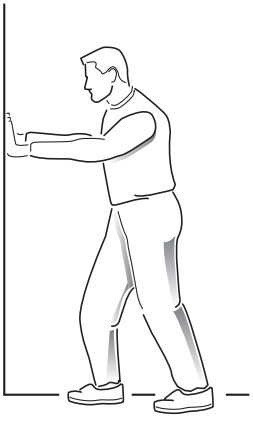
Halten Sie sich fest (z.B. an einer Wand) um die Balance zu halten. Fassen Sie Ihren linken Fußknöchel, und drücken Sie ihn an Ihr Gesäß. Halten Sie diese Position für 15 – 30 Sekunden. Danach wiederholen Sie die Übung mit dem rechten Fußknöchel.





## Dehnung der Waden im Stehen

Stehen Sie in Schrittstellung einen halben Meter von einer Wand entfernt und beugen sich zur Wand. Stützen Sie sich mit den Handflächen an der Wand ab. Drücken Sie gegen die Wand und lassen dabei beide Fußsohlen am Boden.



R2150-Geramy 2006.8.22 6:56 PM Page 31

# *Wochenplan*

WOCHE _____ WOCHENZIEL _____

| Tag | Datum | Strecke | Kalorien | Zeit | Kommentar |
|---|---|---|---|---|---|
| Sonntag | | | | | |
| Montag | | | | | |
| Dienstag | | | | | |
| Mittwoch | | | | | |
| Donnerstag | | | | | |
| Freitag | | | | | |
| Samstag | | | | | |
| WOCHE GESAMT | | | | | |

WOCHE _____ WOCHENZIEL _____

| Tag | Datum | Strecke | Kalorien | Zeit | Kommentar |
|---|---|---|---|---|---|
| Sonntag | | | | | |
| Montag | | | | | |
| Dienstag | | | | | |
| Mittwoch | | | | | |
| Donnerstag | | | | | |
| Freitag | | | | | |
| Samstag | | | | | |
| WOCHE GESAMT | | | | | |

R2150-Geramy 2006.8.22 6:56 PM Page 32



## *Wochenplan*

WOCHE _____ WOCHENZIEL _____

| Tag | Datum | Strecke | Kalorien | Zeit | Kommentar |
|---|---|---|---|---|---|
| Sonntag | | | | | |
| Montag | | | | | |
| Dienstag | | | | | |
| Mittwoch | | | | | |
| Donnerstag | | | | | |
| Freitag | | | | | |
| Samstag | | | | | |
| WOCHE GESAMT | | | | | |

WOCHE _____ WOCHENZIEL _____

| Tag | Datum | Strecke | Kalorien | Zeit | Kommentar |
|---|---|---|---|---|---|
| Sonntag | | | | | |
| Montag | | | | | |
| Dienstag | | | | | |
| Mittwoch | | | | | |
| Donnerstag | | | | | |
| Freitag | | | | | |
| Samstag | | | | | |
| WOCHE GESAMT | | | | | |

R2150-Geramy 2006.8.22 6:56 PM Page 33

# *Monatsplan*

MONAT _____ MONATSZIEL _____

| WOCHE | ENTFERNUNG | KALORIEN | ZEIT |
|---|---|---|---|
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| MONAT GESAMT | | | |

MONAT _____ MONATSZIEL _____

| WOCHE | ENTFERNUNG | KALORIEN | ZEIT |
|---|---|---|---|
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| MONAT GESAMT | | | |

R2150-Geramy 2006.8.22 6:56 PM Page 34



## *Monatsplan*

MONAT _____ MONATSZIEL _____

| WOCHE | ENTFERNUNG | KALORIEN | ZEIT |
|---|---|---|---|
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| MONAT GESAMT | | | |

MONAT _____ MONATSZIEL _____

| WOCHE | ENTFERNUNG | KALORIEN | ZEIT |
|---|---|---|---|
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| MONAT GESAMT | | | |

R2150-Geramy 2006.8.22 6:56 PM Page 35

it all
starts
with a
vision

**KONTAKT**

Style Fitness GmbH
Europaallee 51
50226 Frechen

Allgemeine Informationen:
Telefon: 02234-9997-100
E-Mail: info@stylefitness.de

Technik-Hotline:
Telefon: 02234-9997-500
E-Mail: service@stylefitness.de

Telefax: 02234-9997-200

Internet: www.stylefitness.de